
Esperantista
Vegetarano
2013/1



Esperantista Vegetarano 2013/1

Organo de TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO (TEVA)
Kunlaboranta kun UEA, kaj Membro de IVU kaj EVU
Movado fondita en 1908 – unua Honora Prezidanto Lev N. Tolstoj

Enhavo

Kovrilpaĝe: „*Kata paradizo*”. Tiu ĉi foto de Filomena CANZANO (Italio) ricevis 8 voĉojn kaj tiel akiris la 1-an lokon en nia fotokonkurso (la detalajn rezultojn vidu sur p. 39).

Limdato por sendi kontribuaĵojn por E/V 2013/2: la 21a de septembro 2013.

Redaktis kaj kompostis: József NÉMETH.
Kunlaboris: Luiza CAROL, Heidi GOES, Rob MOERBEEK, Russ WILLIAMS.
Poŝta adreso ĉe: József NÉMETH, HU-8531 IHÁSZ, Fő u. 41/5, Hungario.
💻: jozefo.nemeth@gmail.com
Presita ĉe *Flandra Esperanto-Ligo*, Belgio. ISSN 2075-1346

Saluton, karaj...

En aprilo kaj majo mi partoprenis kelkajn eventojn organizitajn de vegetaranoj. Mi interalie aŭskultis prezentojn pri landaj organizaĵoj por veganismo aŭ vegetarismo, kiuj havas multe da membroj, kaj pri lokaj grupoj de aktivuloj kiuj vekas per ĉiuspecaj aktivaĵoj homojn pri bestaj rajtoj. Ŝajnas ke pli kaj pli da homoj vegetaraniĝas. Ankaŭ inter e-istoj estas relative multaj vegetaranoj. Kvankam ne ĉiuj membroj de TEVA jam estas vegetaranoj, multaj e-istaj vegetaranoj ne jam estas membroj de TEVA. Kial ne? Necesas pripensi kiel ni povas pligrandigi nian pli ol centjaran asocion, por ke ĝi havu pli fortan voĉon ĉe aliaj internaciaj veg(etar)anaj asocioj (por promocii E-on) kaj ĉe organizantoj de E-eventoj (por ke ili pli ofte ofertu vegetarajn aŭ veganajn manĝojn, kiel ekz. oni jam faras en Grésillon (vidu p.38) kaj Somera E-Studado).

TEVA bezonas pli da homforto: pli da aktivaj LR-oj kaj membroj, sed ankaŭ pli da estraranoj. Mi mem ekzemple ŝatus pli labori pri varbado, verkado, deĵorado ĉe budoj, ellaborado de strategio ktp. ol pri administrado. Se vi volas aliĝi al la estraro por helpi pligrandigi la asocion, aŭ por transpreni la taskon de sekretario, kasisto aŭ por helpi pri la retejo, nepre kontaktu nin. En la UK ni havos du kunsidojn: unu kutiman, malferman al ĉiuj, kaj unu fermitan, al kiu ni bonvenigas ĉiujn membrojn por kundiskuti la agad-strategion por TEVA. Se vi ĉeestas la UK-on, bv. veni al la kunsido. Se vi ne ĉeestas kaj havas ideojn, bv. sendi ilin al la sekretario antaŭ la kongreso.

Laste mi memorigas tiujn kiuj ne jam pagis sian kotizon por 2013, ne plu prokrasti tion. Ni ne volas perdi vin kiel membron! Varbu ankaŭ ĉe viaj amikoj! Se ili malkaŝas al vi kial ili ne volas membriĝi, sciigu tion al ni! Tiel vi povas helpi nin plani nian agadon. Multan dankon kaj agrablan legadon! (Lastmomente, pro altiĝo de la poŝtaj tarifoj en Pollando, ni decidis presi E/V-on ĉe Flandra Esperanto-Ligo. Pliaj informoj pri la ŝanĝoj legeblos en la sekva numero de E/V).

Heidi Goes

Ĝenerala Sekretario

Membreco de TEVA

En numero 2011/2 de nia bulteno mi prezentis la vivmanierojn de ok homoj, kun la demando: kiuj el tiuj personoj estas veraj vegetaranoj? Mi ne postulis skribitajn respondojn; mi tamen dankas la membrojn, kiuj al tio respondis. La ĉefa intenco estis stimuli la legantojn pripensi la aferon.

Tio gravas, ĉar de tempo al tempo ni devas informi la asocion *International Vegetarian Union* pri la nombro de membroj en nia organizaĵo, ĉar de tio dependas nia rajto voĉdoni dum la IVU-balotoj. Antaŭ kvardek jaroj ni tion kalkulis laŭ la nombro de individuaj personoj al kiuj ni sendis la bultenon: ke tio estis evidente falsa, montris kunveno kiu okazis en Pollando en la jaro 1980: alvenis 50 silentaj bulgaroj por voĉdoni por unu nesilenta, kiu prezentis sin kiel prezidantan kandidaton. (Tiu ruzo fiaskis, ĉar voĉdono por prezidanto ne estis sur la tagordo.)

Nu, la situacio multe pliboniĝis, kiam Lilia FABRETTO fariĝis nia sekretario, ĉar tiam ĉiu kiu volis fariĝi nova membro (kaj ne nur leganto) devis subskribi pri sia vegetaraneco. Tiu enketo rilatis tamen nur al novaj membroj, ne al la malnovaj subskribintoj; plue, ĝi ne prenis en la kalkulo la fakton, ke homo, kiu estas vegetarano en unu jaro, ne nepre restos tia dum estontaj jaroj.

Ŝajnas al mi (kaj ankaŭ, mi kredas, al aliaj membroj de la Estraro), ke la ĉefa kialo por esti TEVA-ano estas por subteni la vegetaran idealon, kaj ke tion oni povas ja fari eĉ se cirkonstancoj malhelpas fidelecon al tiu idealo en la persona vivo.

Kompreneble, tamen, tio ne donas al ni la rajton prezenti al IVU falsan statistikon pri la nombro de 'veraj' vegetaranoj en nia Asocio. Pro tio, mi proponas, ke en ĉiu jaro kiam okazas kongreso de IVU, ni instigu ĉiujn niajn membrojn, kiuj estas ja aktuale praktikantaj vegetaranoj, ke ili skribu al nia Sekretario por konfirmi tion.

Christopher FETTES, Prezidanto de TEVA

Saniga kaj medikonserva nutrado sen bestoproduktoj[1]

Verkita kaj tradukita de *Hans-Peter BARTOS* (Germanio)



Ni komencu ĉe akvo, kiu estas la ĉefa substanco inter niaj ĉiutagaj nutraĵoj. Tial oni aparte atentu pri ĝiaj kvalito kaj sanfavora efiko. La germana *Federacia Instanco pri Medio de FRG (Umweltbundesamt)* ankoraŭ en januaro 2012 misinformis la publikon, ke germana „trinkakvo" estas neriproĉebla kaj plej bonkvalita. Du semajnojn poste, *la sama instanco* sciigis la loĝantaron, ke germanaj akvorezervejoj estas poluitaj per kontraŭdoloraj medikamentoj. Kio estas la kaŭzo de tiaj kontraŭdiroj?

„Ke la trinkakvo estas la plej bone kontrolata nutraĵo el naturscienca vidpunkto, estas same pravigeble kiel la supozo, ke la cikonioj alportas la infanetojn." Per tiuj klaraj vortoj la iama *akvosekciestro* en la *Ministerio por Medio* de la federacia lando *Rejnlando-Vestfalio, Harald Friedrich*, komencis sian intervjuon en la elsendaĵo *„Frontal 21"* de la *Dua Germana Televido (ZDF)* la 6-an de marto 2012. Lia argumento estis la fakto, ke por la plej granda kvanto de substancoj danĝeraj por la sano, kiuj troveblas en la trinkakvo, ne ekzistas limo, pro kio la akvo tute ne estas ekzamenata pri tiaj substancoj.

En la kruda akvo disponigata al la akvoprovizejoj povas troviĝi dekmiloj da kemiaĵoj. Tamen nur por malpli ol 50 substancoj ekzistas laŭleĝaj limoj. Kaze ke tiuj malmultaj substancoj restas sub tiuj limoj, la akvo estas rigardata kiel "senriproĉa", kvankam en ĝi

[1] *Laŭ la ĉapitro „Gesunde Ernährung ohne Tierprodukte" [sanfavora nutrado sen bestoproduktoj] el la ĵus aperinta dua eldono de la germanlingva faklibro „Wasser – unser täglich Gift" [akvo – nia ĉiutaga veneno].*

povas troviĝi multnombraj damaĝaj substancoj, pri kiuj oni neniel kontrolas ĝin.

Viando damaĝas la cerbon

La produktado kaj la konsisto de niaj ceteraj nutraĵoj rekte respondas al la akvopoluado. Ĉi-rilate la manĝado de bestodevenaj produktoj ludas speciale negativan rolon.

En la agrikulturo oni „produktas“ amasegon da „utilbestoj” kiel bovoj, porkoj kaj kortbirdoj por finfine „prilabori” ilin al viando por la homa nutrado. Por tio necesas multoblo de la areo por produkti manĝon por tiuj bestoj ol oni bezonus por plantaj produktoj, kiujn la homo sen la ĉirkaŭvojo tra la besto rekte formanĝus kaj kiuj krome pli utilus al lia sano. Por kovri la mondvaste daŭre kreskantan postulon de viando kaj de bestoproduktoj, oni forŝiradas de la naturo pli kaj pli da areo, sur kiu oni realigas monokulturojn per pesticidoj kaj fiziologie malaltvaloraj mineralaj kaj artaj sterkoj.

En tia konvencia intensa agrikulturo oni uzadas grandegajn kvantojn da mineralaj sterkoj kaj da venenaj pesticidoj, kiuj finfine malrapide, sed certe alvenadas al la baza akvo kaj tiel, tra la akvoprovizejoj, al la akvokranoj. Tiel ĝuste en la ankoraŭ tre freŝa pasinteco, amas-komunikiloj prezentis la problemon, ke ĝis hodiaŭ ekzemple en Germanio 13 milionoj da kilogramoj de la venena kaj radioaktiva peza metalo uranio estis distribuitaj sur la agrikulturaj areoj. Intertempe pli ol 4 000 akvoprovizejoj havas problemon atingi, ke ilia akvo restu sub la limo enkondukita en la germana trinkakva dekreto ekde 2012, kiu tamen estas kvinoble pli alta ol seriozaj sciencistoj taksas tolerebla.

Fakte la manĝado de bestoproduktoj kiel viando, lakto aŭ ovoj por la homo eĉ tute ne estas necesa. Kontraŭe al la senĉesaj promesoj de la varbado ĉiutage pluvanta sur la homon, ĝi eĉ damaĝas la sanon. Laŭ aktuala studo de la *Harvard-universitato* kun 6 000 virinoj pli ol 65 jarojn aĝaj la saturitaj grasacidoj en la viando bremsas la cerbo-kapablon *(„Apotheken Umschau” 9/2012).*

Unu el la unuaj personoj esprimintaj sin pri la rezigno je besto-produktoj jam antaŭ pli ol du jarmiloj estis la greka filozofo Pitagoro, kiun ni ĝenerale konas el la matematika instruado, ĉar li malkovris la kalkulbazon por la rektangula triangulo. De li devenas la frazo: *„Ĉio, per kio la homo suferigas la bestojn, revenas al la homo.”*

La digestosistemo de la homo ne estas adaptita al la digestado de viando. Nia stomako por tio produktas tro malfortan acidon, kaj la homaj intestoj kompare kun tiuj de viandomanĝantaj rabobestoj estas pluroble pli longaj, tiel ke pro la granda proteinenhavo kaj la digesto-laboro plilongdaŭra okazas putradefikoj. La ĉi-rilate aperantaj putradproduktoj damaĝas la intestan mukozon kaj reduktas la ensorb-kapablon de la intesto. Tio subtenas la ekeston de intestmalsanoj kaj de kancero.

La ofte aplikata troa varmegigo dum la preparado krome forte kemie ŝanĝas la grasojn, proteinojn kaj karbonhidratojn de la viando, kio kaŭzas plian toksadon.

La homo biologie pli similas al tre adaptiĝema fruktomanĝanto ol al ĉiomanĝanto. La staturo, dentoj kaj digesta sistemo pli similas al tiuj de fruktomanĝantoj. La kapablo kaptakiri krudan viandon, sekrecii korpofremdan kolesterolon kaj dissolvi certajn kvantojn da ureaĵoj ĉe la homo kompare kun ĉiomanĝantoj estas modera.

En la viando mankas vitamino C kaj vivnecesaj mineraloj kiel kalcio kaj magnezio. Sekvoj povas esti degeneraj ŝanĝoj en la vertebraro, en la artikoj kaj en la konektivo kun malsanoj kiel ostoporozo, damaĝoj al la intervertebraj diskoj kaj artrozo.

Kvankam viando enhavas multe da fero facile ensorbebla, tiu fero kolektiĝas en la histo. Laŭ la studoj de la biokemiisto *d-ro Randall B. Lauffer* de la *Harvard-universitato* (en lia libro *„Iron Balance”* = fera ekvilibro) *„fero estas baza parto de la teorio pri malsanoj surbaze de liberaj radikaloj”* kaj povas efiki *„kiel fuzkapsulo en municiejo”* kaj tiumaniere progresigi kormalsanojn kaj kancerecajn procezojn; krome ĝi povas akceli maljuniĝon.

La purinoj troviĝantaj en la besta histo reduktiĝas al ureato, kies kristaloj kolektiĝas en la histo. La sekvo estas ekzemple podagro. Ureato ankaŭ povas damaĝi la renojn.

Jam dum la buĉado, la bestoj destinitaj al la viandoproduktado en panika timo elverŝas streshormonojn, kiujn manĝante la viandon la konsumanto asimilas kaj kiuj povas tiun eksciti kaj agresemigi.

La grafo *Leo Nikolajeviĉ Tolstoj*, fama rusa verkisto kaj filozofo, skribis en sia mondkonata romano *„Milito kaj Paco”: „Manĝi viandon estas restaĵo de la plej granda brutaleco. La transiro al la vegetarismo estas la unua kaj plej natura sekvo de la civilizacio.” „Dum ekzistas buĉejoj, ekzistos ankaŭ batalkampoj.”*

Lakto detruas la skeleton

Kio pri la lakto reklamata kiel tiom „sanfavora”? La *Germana Societo por Nutrado (Deutsche Gesellschaft für Ernährung = DGE),* financata el impostoj, senrestrikte rekomendas la konsumadon de laktoproduktoj, sen atentigi pri la risko de mam- kaj prostatkancero kaj diabeto, kvankam tiu instanco dokumenteble estas klare informita pri ĝi. Haŭtmalsanoj malaperis ĉe koncernatoj, post kiam ili ĉesigis la konsumadon de laktoproduktoj, kaj reaperis post denova konsumado.

Ne estas naturkonforme trinki la patrinan lakton de aliaj specioj. La konsisto de bovina lakto estas optimuma por la kreskigo de novnaskitaj bovidoj. Por homaj novnaskitoj ĝi eĉ estas vivdanĝera. Sed ankaŭ bestoj trinkas lakton nur en la suĉinfana aĝo. La plej granda parto de la mondvasta homaro bovinan lakton jam pro tio ne toleras, ĉar post la demamigo la korpo ĉesas produkti la enzimon laktazo, kiu necesas por malkomponi la laktosukeron. La konsumado de lakto tiukaze kondukas al lakso kaj al intestaj spasmoj.

Lakto ankaŭ ne taŭgas profilakte kontraŭ ostoporozo, kvankam oni senĉese asertadas tion pro ĝia alta enhavo de kalcio. Kontraŭe: La kazeino en la lakto eĉ eltiras kroman kalcion el la korpo. Tial en tiuj

mondregionoj, kie oni konsumadas la plej multan bovinan lakton, ankaŭ okazas la plej multaj malsaniĝoj pro ostoporozo. La bovino nutranta sin per herbo kontraŭe havas tre fortan ostaron, kvankam ŝi ne trinkas lakton.

Laŭ aliaj publikigoj la lakta kalcio plifortigas la mankon de magnezio. La proporcio de kalcio kaj magnezio en la lakto estas 10: 1, ĉe fromaĝo eĉ 30: 1. La optimuma proporcio estas 2: 1. El tro da kalcio rezultas manko de magnezio. Laktoproduktoj do ne taŭgas por ĉiuj homoj, kiuj atentas pri saniga provizo de mineraloj. Ostoporozo-pacientoj pro tio multe pli profitas plialtigante sian magnezian nivelon kaj samtempe evitante laktoproduktojn.

Kiel oni suferigas la bestojn

Cetere nur malmulte utilas aĉeti la viandon aŭ la lakton de biologia bieno. Viando de „feliĉaj” bestoj ja ne ekzistas, sed nur de mortaj. La „utilbestoj” naskiĝas en kaptitecon, vegetadas en mallibereco (sur bio-bienoj nur sub „mildigitaj arestkondiĉoj”), por ke longe antaŭ la atingo de ilia natura vivdaŭro oni tranĉu ilian gorĝon.

Aĉetante ajnan bestoprodukton, oni donas komision mortigi la sekvan beston. Same okazas, se oni ja rezignas pri viando kaj tamen konsumadas lakton kaj ovojn. Por ke la laktoglandoj de la bovino funkciu, la bovino devas daŭre esti graveda kaj ĉiujare naski bovidon, kiun oni baldaŭ prilaboras al bovidrostaĵo. La laktobovino post kelkaj jaroj suferas la saman sorton.

Kokinoj normale dum kelkaj tagoj metas malgrandan kvanton da ovoj, kiujn ili kovadas. Nur se oni forprenas tiujn, ili anstataŭigas ilin per novaj. El parto de tiuj ovoj oni „produktas” novajn ovo-demetantajn kokinojn. Ĉar krom la inaj naskiĝas sama kvanto da viraj kokidoj, oni tiujn likvidas fabrike gasmortigante aŭ sen-narkotike pureigante ilin.

La bestoj ekspluatataj kaj mortigataj por la homa nutrado, por la plenumo de laboroj aŭ por la produktado de konsumproduktoj, tamen estas kreaĵoj kapablaj percepti kaj suferi!

Nutrado per bestoproduktoj kaŭzas negativajn sekvojn por la medio kaj malŝparas multoblon pli da rimedoj (akvo, areo, aero, arbaro) ol nutrado vegana. La bestoproduktado emisias pluroblon pli da aer-polua gaso ol la plantoproduktado. Krom la arbardetruado – precipe en Sudameriko – kaŭzata de la intensa bestobredado unuavice la digestoproduktoj (sterko kaj metano de remaĉuloj) kontribuas al tiu evoluo.

Vegana nutrado estas multflanka kaj konservas la sanon

La *Amerika Societo por Dieto (ADA = American Dietetic Association)* en 2003 komune kun la *Kanadaj Dietistoj (DC = Dietitians of Canada)* pretigis deklaron pri vegetara kaj vegana nutrado, kiu klare montras, ke bone planita vegana nutradmetodo por homoj dum la kompleta vivperiodo inkluzive de gravedeco, mamnutrado, frua kaj pli malfrua infanaĝo kaj adoleskanteco estas ne nur taŭga, sed perfekta profilakto kontraŭ alta sangopremo, alta kolesterolnivelo, kancero de intesto kaj prostato, tropezeco kaj diabeto.

Certe kelkaj nun demandos, „kion mi ankoraŭ manĝu, ĉu tio ne estas tro monotona?” Kompreneble la ŝanĝo al nutromaniero vegana estas ligita kun ŝanĝo de kutimoj. Antaŭ kelkaj jardekoj, tiu vivmaniero ankoraŭ estis rigardata tute ekzotika. Intertempe tamen percepteblas la tendenco, ke ĝi rapide disvastiĝas. Pli kaj pli da vendejoj, restoracioj kaj bufedejoj sisteme ofertadas veganajn produktojn kaj menuojn, jam kelkaj eĉ ekskluzive. Kreskanta aro da produktantoj de pretigitaj varoj markas ilin per speciala vegan-signo.

La germana *Ligo por Vegana Vivmaniero (BVL = Bund für Vegane Lebensweise e. V.)* subtenas produktantojn, kiuj ĉe pli kaj pli da produktoj anstataŭigas bestodevenajn ingrediencojn per planto-devenaj. Estas interese observi, ke multaj homoj ŝanĝintaj sian

nutromanieron al la vegana malkovras, kiom pli multflanke kaj optimume ili sin provizas ol ili tion antaŭe imagis.

Se en la retportalo *chefkoch.de* oni tajpas la serĉterminon „*vegan*”, ĝi nun trovas pli ol 6 500 bongustajn, pure senbestajn receptojn, kiujn privatuloj alŝutis celkonscie uzante tiun terminon!

Kiam iu iniciatos internacian veganan portalon en Esperanto?

Legumenoj

de Filomena CANZANO (Italio)



Legumenoj estas manĝeblaj semoj de plantoj de la familio de la legumenacoj (fabacoj), kiuj povas esti manĝataj freŝaj, sekaj, rapid-frostigitaj, konservitaj. La komuna karakterizo de ĉiuj specoj estas la ĉeesto de guŝo: ĝi estas la frukto de la fabacoj, formita de karpelo (la ina organo en floro), kiu entenas semojn. Maturiĝinta, la guŝo malfermiĝas, laŭ la dorsa kaj ventra kuniĝlinioj, ellasante semojn. Alia komuna karakterizo estas la ĉeesto de la bakterio *Rhizobium leguminosarum* sur la radikoj, kiu prenas azoton el la atmosfero. Tiun ĉi econ oni utiligas en agrikulturo pere de rotacia kultivado, tiel sterkante la grundon.

La plej oftaj legumenacoj estas *fazeoloj, pizoj, faboj, lentoj, kikeroj, arakidoj, sojo, lupenoj*, malpli oftaj estas *latiroj*. La freŝaj legumenoj estas semoj nematuraj, kiuj enhavas grandan kvanton da akvo, kaj havas nutrajn karakterizojn similajn al legomoj. La sekaj legumenoj estas bonegaj fontoj de proteinoj, la kvanto de proteinoj estas ĉirkaŭ duoble pli granda en ili ol en la freŝaj. Ili kapablas malaltigi kolesterolon en la sango, danke al la enhavata lecitino. La kuna

manĝado de legumenoj kaj cerealoj plibonigas la proteinkvaliton. Ĉie en la mondo oni pro tio pretigas pladojn kiel pastaĵo kune kun fazeoloj, rizo kune kun pizoj ktp.

Kvankam la kultivado – pro la adaptiĝkapablo de tiuj ĉi plantoj – eblas en ĉiuj kontinentoj, nuntempe la konsumo de sekaj legumenoj estas ege malalta: nur 4,5 kg/homoj jare, eble pro la fakto, ke la trempado kaj kuirado bezonas longan tempon.

Nutraj karakterizaĵoj

sekaj legumenoj*	energio Kcal/100	proteino g/100	lipidoj g/100	karbonhidratoj g/100	vitaminoj	mineraloj
Kikeroj	316	21	6.3	47	B_1, B_3	Fe, Ca
Fazeoloj	293	22	1/2	47/51	B_1, B_3	Fe, Ca
Faboj	310	21	3	53	B_1, B_3	Fe, Ca
Lentoj	291	23	1	51	B_1, B_3	Fe, Ca
Pizoj	286	22	2	48,2	B_1, B_3, B_9	Fe, Ca
Sojo	407	37	19	23	B_1, B_3	Fe, Ca
Arakido	600	29	49	9	B_1, B_3	Fe, Ca

* La pezo de la sekaj legumenoj triobliĝas per kuirado.

Escepte de sojo, riĉa de plurnesaturita grasacido, legumenoj estas malriĉaj je grasoj kaj pro tio ili estas idealaj en kolesterolo-dietoj.
Ilia alta enteno de fibroj igas ilin satigantaj nutraĵoj kaj ili preventas konstipon, obezecon, malignajn tumorojn de la dika intesto ktp.
Ili estas inter la vegetalaj manĝaĵoj la plej riĉaj je kalcio. Rimarkinda estas ankaŭ ilia enteno de vitamino B_1, vitamino H, mineraloj kiel fero, zinko, magnezio kaj kalio; tamen parto de tiuj mineraloj neŭtraliĝas pro la abunda ĉeesto de fibroj, nenutraj substancoj, kiuj reduktas la sorbadon.
La legumenoj havas ankaŭ energidonan kontribuon, ĉar ili konsistas precipe el karbonhidratoj. Bedaŭrinde, en ili estas malmulte da

aminoacidoj, sed tiu manko povas esti kompensata per simpla kunigo de pli multaj vegetaloj.

Ĉu viando de malriĉuloj aŭ noblaj proteinoj?

Legumenoj estas malmultekostaj nutraĵoj kiuj anstataŭigas viandon, ŝparantaj la naturajn kaj ekonomiajn rimedojn. Por produkti unu kilogramon da bova viando oni bezonas 16 kilogramojn da grenoj kaj sojo.

Dum la jaroj post la dua mondmilito, la vivnivelo de la homoj pli-altiĝis kaj la legumenoj estis nomataj „viando de malriĉuloj”. Tiu ĉi termino miskreditigis iliajn grandvalorajn nutrajn kvalitojn, kaj oni komencis manĝi ĉiam pli da viandaĵoj, laktaĵoj kaj diversaj pri-laboritaj, transformitaj manĝaĵoj, kiuj estis konsiderataj „bonstato-produktaĵoj”. Nun, post kiam oni remalkovris iliajn multajn bonajn ecojn kaj oni konstatis la danĝerojn de la viando kaj laktaĵoj, la legumenoj apreziĝas denove.

Intestaj pufoj

En legumenoj ĉeestas 2 oligosakaridoj, kiuj ne digestiĝas en la intesto kaj fermentante en la bakteria flaŭro de kojlo produktas gasojn 3-6-oble pli multe ol aliaj nutraĵoj. Intestaj pufoj, meteorismoj kaj aliaj digestaj ĝenoj, pri kiuj multaj homoj plendas post la manĝo de legumenoj, estas konsekvenco de tiu fermentado.

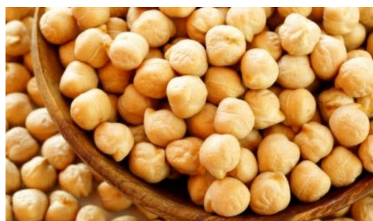
Sugestoj por kuirado

Laŭ nutra vidpunkto, unu el la plej malnovaj kaj sukcesaj kunligoj estas kunigi cerealojn kun legumenoj, ĉar tiuj ĉi du nutraĵtipoj kom-pensas unu la alian. Por helpi digestajn procezojn, oni konsilas uzi la sekvan proporcion: 2 partoj da cerealoj kaj 1 parto da legumenoj.

Por akceli kuiradon kaj helpi la digestadon:
– metu en akvon la sekajn legumenojn por 6-8 horoj, forigante tiujn kiuj flosas kaj restas flose;

– ŝanĝu la trempakvon ofte kaj elverŝu la unuan ekbolakvon (tio helpas la forigon de purinoj, toksaj kaj antinutraj substancoj);
– aldonu salon aŭ acidajn substancojn, kiel citrono aŭ vinagro nur kiam la kuirado finiĝas;
– aldono de bikarbonato (kutime ne pli ol 1 gramo en ĉiu litro da akvo) akcelas la kuiradon kaj malhelpas la formiĝon de nerompeblaj kombinaĵoj inter proteinoj kaj kalciosaloj ĉeestantaj ĉefe en malmolaj akvoj; bikarbonato tamen malriĉigas vitaminon B1 (tiamino);
– por preventi digestajn problemojn, aldonu cepon, karoton kaj celerio-tigon;
– premu la kuiritajn legumenojn: la akirita kaĉo reduktas meteorismojn kaj intestan fermentadon, plibonigante la digesteblon kaj absorbiĝon de nutraj elementoj;
– nutradfakuloj konsilas manĝi 2 – 3 porciojn da legumenoj semajne.

Kikero (*Cicer arietinum*)



Kikero estas unujara herbo devenanta el Meza Oriento. En la tempo de la egiptoj, ĝi estis malriĉa manĝo de sklavoj, dum romianoj ŝatis manĝi ĝin fritante la kikerosemojn en olivoleo.

La latina termino „*arietinum*” en la nomo de la plej konata kikerospeco devenas de la formo de semoj, kiuj similas al kapo de virŝafo; fakte observante ilin oni povas rimarki eĉ la formon de kornoj.

La kikera planto povas atingi unumetran altecon, kun radikoj kiuj penetras en la grundon ĝis 2 metrojn, kaj pro tio ĝi povas transvivi per tre malmulta akvo. Ĝia foliaro konsistas el malgrandaj folietoj kaj ĝia guŝo enhavas po ĝis 4 flavpajlkolorajn rondformajn malmolajn semojn. Kikeraj guŝoj rikoltiĝas dum la varma sezono, kiam ili estas sekaj. Ekzistas du variantoj: *mediteranea*, pli granda kaj tendenca al flava; *orienta*, pli malgranda kaj rufa.

En la vendejoj la kikerojn oni trovas en malsamaj formoj: sekaj, boligitaj kaj konservataj en vitraj aŭ ladaj ujoj kune kun sia kuirakvo, rostitaj kaj salitaj (tre bongustaj por trinketi kun aperitivo) kaj ankaŭ kiel kikerfaruno kiu taŭgas por pretigi kikerfarunaĵojn kaj kukojn.

La preparado de sekaj kikeroj estas longa, ĉar ili bezonas longan, pli ol 8-horan trempiĝon kaj longan kuiradon (de 50 minutoj ĝis 3 horoj), laŭ grandeco kaj speco, en premmarmito, pli bone super malvigla fajro, certe kun abunda akvo. Oni povas kondimenti ilin per olivoleo aŭ spici per laŭro, rosmareno, celerio, pipro, ajlo. Kikeroj estas taŭgaj por pretigi antaŭmanĝojn, garnaĵojn, por pretigi muldaĵojn, timbalojn, kremon kiel la humuso (aŭ kikerkaĉo, kun araba deveno) aŭ delicajn falafelojn (kikerbulojn, same kun araba origino).

Inter la legumenoj ili estas la plej riĉaj je kalorioj; abundaj estas ankaŭ karbonhidratoj kaj amelo; ili enhavas krome proteinojn, mineralajn salojn, vitaminojn A kaj C, kalion, fosforon, linolean acidon, malmultajn grasojn. Pro enteno de celulozo, suferantoj de kojlito manĝu ilin modere.

Fazeoloj (*Phaseolus vulgaris*)

Ili estas originaj en centra Ameriko. Post la malkovro de Ameriko, ili estis importitaj en Eŭropon, kie ekzistis nur tiuj de speco „*Vigna*” de sahara origino.



Fazeoloj *Phaseolus* disvastiĝis ĉie trudanstataŭante la aliajn, ĉar ili sin montris pli facile kultiveblaj kaj pli profitdonaj (ĝia hektarrendimento estas preskaŭ duoble pli granda kompare kun tiu de la speco „*Vigna*”)

Fazeoloj estas kultivataj por semoj, freŝrikoltaj aŭ sekaj (fazeoloj elguŝigitaj) aŭ kultivataj kiel verdaj fazeoloj. Semoj de fazeoloj ne

kuiritaj kaj ankoraŭ nematuraj estas ofte kaŭzoj de infanveneniĝo. Nur pere de longa kuirado estas detruebla la venena proteino, kiun ĝi enhavas. Kelkaj indiĝenaj popoloj fakte ekstraktas tiun ĉi aktivan elementon, inter kiuj la plej danĝera kaj mortiga estas tutcerte la miksaĵo kun lotuso.

La bone kuirita fazeolo tamen entenas sulfuritajn kunmetaĵojn kaj kromon, kiuj helpas reguligi en nia sango la nivelon de la sukero, kolesterolo, trigliceridoj kaj preventi arteriosklerozon kaj kormal-sanojn.

Lentoj (*Lens culinaris*)



Jakobo, per trompo, sukcesis akiri de Esavo la unuenaskitecon, interŝanĝe kontraŭ lentoplado (Biblio, Genezo 25, 29-34): Kiam Jakobo kuiris lentosupon, de la kamparo alvenis lacega Esavo, kiu petis de sia pli juna frato iomete da manĝo. Jakobo pretendis kaj akiris per ĵuro, la rajton de la unua naskito, kaj nur poste donis panon kaj lentosupon al la malsatanto.

Lentoj devenis el sudokcidenta Azio, la nuna Sirio, en la jaro 7000 antaŭ Kristo. Tiu ĉi antikva legumeno disvastiĝis en la tuta mediteranea baseno kaj iĝis la ĉefa nutraĵo de malriĉaj homoj de Helenujo kaj de Romo tiom, ke la nomo de unu el la plej gravaj romiaj familioj, tiu de Lentuli, devenis de tiu ĉi legumeno. En la 17-a jarcento, pro ĝia formo, lento donis sian propran latinan nomon al la vitrolenso.

La planto havas disbranĉiĝantan kaj grimpan tigon kiu atingas 50-centimetran altecon, havas rektangulajn kaj platajn guŝojn kiuj entenas 2-3 rondformajn semojn flavajn-duonverdajn, duonruĝajn, brunajn kaj nigrajn (en kelkaj orientaj varioj), laŭ specioj. Estas

multaj varioj de lentoj, sed du estas la ĉefaj: grandsemaj kaj malgrandsemaj.

La gusto de lentoj varias laŭ la dimensio kaj koloro; kutime tiuj kun malgrandaj semoj estas la plej bongustaj. Post la rikolto, la lentoj estas sekigataj, sed komerce ekzistas ankaŭ boligitaj lentoj en ladaj ujoj. Lentoj estas uzataj precipe por preparado de supoj, garnaĵoj, salatoj kaj lentpureo. Uzu por kuirado potojn el ŝtalo, giso, terakoto aŭ emajlita fero, sed ne de aluminio, ĉar ĝi iĝus nigra. Ili estas facile digesteblaj, utilaj por homoj kun anemio aŭ fizika elĉerpiĝo. Pro ilia granda nutra valoro, estas konsilata modera uzo. Konservu lentojn en nehumida, friska, malluma loko kaj, se ili estas disaj, en vitra ujo, eĉ dum unu jaro.

Je la momento de aĉeto:
– se vi aĉetas lentojn en sigelitaj saketoj, kontrolu ke ili ne estu infektitaj de parazitoj aŭ larvoj, ke ne estu truoj sur la semoj;
– kontrolu la originon kaj rikoltodaton, ĉar se lentoj estas tro malfreŝaj, ili bezonas pli longan trempadon kaj kuiradon, kiu malfavoras la guston;
– se vi aĉetas ladlentojn, kontrolu, ke la ujo ne havu ŝveliĝojn aŭ kontuzojn, ĉar en tiu ĉi kazo povas esti nocaj mikroorganismoj interne de la produkto;
– se vi aĉetas disajn lentojn, atenteme purigu ilin per forigo de la eventualaj skorioj.

Sojo



La sovaĝa sojo (*Glycine soja)* disvastiĝis en la Ekstrema Oriento. Antaŭ 5000 jaroj, ĉinoj komencis kultivi ĝin (*Glycine max)*. En Eŭropo, sojo alvenis kiel objekto de studado en botanikaj ĝardenoj (en 1737 en Nederlando, en 1739 en Francio) kaj nur en la 19-a jarcento oni komencis ĝian kultivadon. En Ameriko, la sojo aperis

pere de Benjamin Franklin, en 1770, sed ĝia kultivado pliiĝis nur en la komencaj jaroj de la dudeka jarcento. Hodiaŭ, ĝi estas kultivata en la tuta mondo. La ĉefaj produktantaj landoj estas Usono, Brazilo, Argentino, Ĉinio kaj Barato.

Sojo povas esti kultivata en ĉiuj moderaj kaj subtropikaj klimatoj, sed la plej bonajn rezultojn oni havas kun temperaturoj inter 20° C kaj 30° C. Ĝi povas kreski kaj kuŝe (20 cm altaj) kaj stare (2 m altaj). Duonbruna lanugo kovras ĝiajn foliojn, trunkojn, legumenojn. Ĝi estas trifolia planto, la folioj estas 6-15 cm-ojn longaj kaj 2-7 cm-ojn larĝaj. La floroj estas blankaj, rozaj aŭ violkoloraj, grapolaj kaj la fruktoj enhavas nur 2-4 semojn. Radikoj, kiel aliaj legumenacoj, loĝigas la bakterion „*Bradyrhizobium japonicum*”, kiu fiksas atmosferan azoton.

La uzataj partoj de tiu ĉi planto estas la semoj, kies faruno estas riĉa je plantaj estrogenoj. Sojo estas utila por malpliigi la simptomojn de menopaŭzo kaj helpi dum la menstrua ciklo. Krome ĝi malhelpas ostoporozon kaj formiĝon de arteriosklerozaj platoj. Oni produktas ankaŭ ekstrakton el sojo, sed ĝi estas kontraŭindikita dum gravedeco kaj dum laktonutrado. Krome ĝi ne povas esti uzata okaze de mamtumoro aŭ tumoro de generaj organoj. Ĝin ne rajtas uzi tiuj, kiuj prenas la kontraŭtumoran medikamenton „Tamoxife”.

Genetike modifita sojo

Krom la formo de natura origino, ekzistas ankaŭ sojo genetike modifita. En Italio, iam en 1995, la industrio Monsanto enkondukis la sojsemojn „*Roundup ready*”, modifitajn por iĝi rezistaj al herbicidoj. La modifo konsistas en enŝovo de geno kiu originas de bakterio „*Agrobacterium*” kaj igas la planton rezista al glifozataj herbicidoj. La formo OGM[2] disvastiĝas rimarkinde, iĝante la plejmulto en Usono. Uzado de la sojo OGM kaŭzis viglan debaton, kaj por ekonomiaj sekvoj (*pozitivaj* pro pli granda produktado,

[2] Organismoj Genetike Modifitaj – NdlR

negativaj pro patentdependo) kaj por mediaj kaj sanitaraj sekvoj (bone eltenataj aŭ neglektindaj laŭ la subtenantoj, necertaj, dubindaj, aŭ peze negativaj laŭ la oponantoj).

Sojo havas 3 ĉefajn uzterenojn:

Sojo por homa nutrado

Uzado de sojo, kaj natura kaj OGM, estis kaj estas objekto de diskutoj. La debato temas pri nutraj ecoj. Laŭ iuj, sojo, riĉa je proteinoj, estas taŭga anstataŭanto de viando, laŭ aliaj sojo enhavas subtancojn, kiel plantaj estrogenoj, alergenoj ktp. kiuj damaĝas proteinojn, feron kaj aliajn mineralojn prenitajn de aliaj fontoj.

Krome sojo enhavas proteinojn kun granda alergiokaŭza povo. Tiuj ĉi ofte kaŭzas nutrajn alergiojn, ankaŭ gravajn, ĉefe dum la infanaĝo, kaj pro tio oni malkonsilas ĝian manĝadon por antaŭadoleskuloj.

Sojo por nutrado de bredataj bestoj

Nur antaŭnelonge, sojo kiel furaĝo alprenis gravecon por bredataj bestoj. Sojo havigas abundajn dozojn da proteinoj al herbovoraj bestoj kiel ekz. bovoj. Post mekanika ekstraktado de oleo, el sojosemoj muelitaj oni produktas sojoblokojn, kiuj 45-procente konsistas el krudaj proteinoj. Tiuj ĉi sojblokoj estas la ĉefaj fontoj de proteinoj en nutrado de laktobovinoj, viandbovidoj, porkoj kaj kortobirdoj. Aliajn specojn de proteinoj ekstraktitajn el sojo oni uzas en fiŝbredado. Nuntempe sojo estas unu el la plej uzataj nutraj produktoj en la mondo kaj ĝia monda produktado estas pli ol 200 milionoj da tunoj.

Sojo kiel natura sterko

Ekde la antikvaj tempoj oni uzas la teknikon de kultivadrotacioj. Por tiu kultivadrotacio oni uzas ankaŭ aliajn legumenacojn, kiel medikago.

Pizoj (*Pisum sativum*)



Ili estas originaj en la mediteranea kaj orienta areoj kaj ekde la antikvaj tempoj ili estis nutraĵfontoj. Jam 9750 jarojn antaŭ Kristo, ili kreskis spontane. La kultivataj estas origine de Ĉinio, sed poste ili estis kultivataj ankaŭ de grekoj kaj de romianoj. Dum la mezepoko, en Britio ili estis uzataj kiel laborpago por malriĉuloj. Ekzistas multaj varioj, inter ili estas la „*macrocarpon*”. Oni manĝas ankaŭ la guŝon de tiu varianto, tiel ke la semoj restas en embria stato.

Scienca graveco:

En 1865, la germana monaĥo Johann Gregor MENDEL (Brno, en nuna Ĉeĥio), la fondinto de genetiko, publikigis la rezultojn de siaj esploroj pri hibridigo de plantoj. Li uzis pizojn, kiujn li mem kultivis en sia legomĝardeno, kaj pere de eksperimentoj li ekkomprenis la naturajn leĝojn de heredado.

Lupenoj



Estas multaj specoj de lupenoj. Inter ili, la plej konataj estas la blanka (*Lupinus albus L.*) [*vd maldekstre*], la blua (*Lupinus angustifolius*), la flava (*Lupinus luteus L.*). Laŭ profesoro Javier VIOQUE, estas ses specoj de lupenoj, ĉiuj tre salubraj, kultivataj en Andaluzio (Hispanio): *Lupinus angustifolius, L. cosentinii, L. gredensis, L. hispanicus, L. luteus* kaj *L. micranthus.* Ankaŭ en Apulio (Italio) kaj en Ĉilio estas rimarkinda produktado de lupenoj.

Ili estis disvastiĝintaj ekde la plej fora tempo en la Mediteranea kaj Mezorienta baseno pro sia rimarkinda adaptokapablo en medioj plej malfavoraj. Ili estas riĉaj je proteinoj (eĉ pli ol 35%), sed iliaj semoj enhavas ankaŭ alkaloidojn amarajn kaj/aŭ venenajn, kiuj devas esti forigitaj per longa lavado antaŭ ol uzi la semojn en la homa aŭ besta nutrado. Kutime oni trempas ilin dum 3-4 tagoj ŝanĝante la akvon ĉiujn 12 horojn kaj oni boligas ilin dum 20 minutoj. Por akiri la konatan intermanĝeton, necesas aldoni salon pezantan ĉirkaŭ 10% de la pezo de la lupenoj jam trempitaj kaj boligitaj.



Latiro (*Lathyrus sativus*)

Ĝi estas jara planto nun malfacile trovebla, sed uzita de la antikvaj romianoj. Latiro similas al vicio; enhavas en guŝoj semojn iomete pli grandajn kaj pli platajn ol pizoj.

Fabo (*Vicia faba*)



Fabo estas origina de Persio aŭ de Nord-Afriko. Oni trovis ĝiajn spurojn reirantajn al la bronzepoko kaj al la ferepoko. Antikve, ĝi utiliĝis ne nur kiel legumeno, sed ĝi estis transformata al faruno, ankaŭ por pretigi panon, kukon kaj kaĉon. Nun ĝi estas legumeno abunde utiligata por preparado de multaj, malsimilaj pladoj.

Arakidoj

Ĝia nomo venas de la greka *ἀραχίδα* La semoj estas uzataj por homa kaj besta nutrado (ĉefe por bovidoj kaj ĝenerale por remaĉuloj, porkoj, kortobirdoj). Ili estas vendataj kun aŭ sen guŝo kaj manĝataj



kiel aliaj sekaj fruktoj, same kiel juglandoj kaj aveloj, aŭ rostataj aŭ salataj por intermanĝetoj. En Usono, laŭ statistikoj, ĉiu homo manĝas 3,5 kg da arakidoj jare; en Eŭropo malpli (en Britio, la plej granda konsumanto, la kvanto estas 1,77 kg). El arakidoj oni faras buteron, dolĉajn aŭ salajn ŝmireblajn kremojn, glaciaĵojn, karamelkrakenojn, biskvitojn, kukojn, manĝetajn kuketojn; krome arakidoleon, kiu estas la dua plej ofte uzata oleo en kuirado post olivoleo.

Ĝia efiko al la sano ne estas unusenca, la argumentoj estas por kaj kontraŭ ĝi.

La „*por*": la arakidsemoj enhavas kontraŭoksidantojn kaj grandan kvanton da proteinoj.

La „*kontraŭ*": arakidbutero estas hiperlipida kaj hiperkaloria, krome industrio kutime aldonas al bazaj ingrediencoj de produktaĵoj kun tiuj ĉi semoj hidrogenitajn vegetalajn oleojn kiuj kondukas al multaj sanproblemoj. Arakidoj ne estas konsilindaj al diabetuloj kaj rensuferantoj. Plialtiĝis kazoj de alergio kaj netolero al tiuj ĉi semoj.

En manĝejoj ofte ili estas disponeblaj en pelvetoj kaj ĉiuj povas ilin preni libere per fingroj (ĉu ĉiam puraj), ne tre higiene! En Italio, dum popolfestoj, ĉiam ĉeestas ŝarĝaŭtoj de arakidejoj kun surloke rostitaj arakidoj, la aromo flareblas en la placoj kaj en la stratoj.

Receptoj kun legumenoj

Supo de legumenoj kaj cerealoj

Ĝi estas sanfavora kaj nutra plado, simple pretigebla. Kune kun legomoj kaj aromherboj, ĝi estas taŭga, varma, dum malvarmaj tagoj sed taŭga, ankaŭ tepida, dum aliaj tagoj.

Trempu, dum unu nokto, 500 gr da miksitaj polurita hordeo, spelta tritiko, verdaj kaj ruĝaj lentoj, pizoj, malsamaj fazeolspecoj. Pretigu haketaĵon el cepo, ajlo, celerio, karotoj kaj fritu ĝin en 3 kuleroj da olivoleo. Aldonu la legumenojn kaj la cerealojn senakviĝintaj, miksu bone kaj kovru per 1 litro da buljono el legomoj aŭ akvo.

Kunmetu ĉirkaŭ 200 gr da tomatoj senŝeligitaj kaj tranĉitaj. Aldonu faskon da aromherboj, (laŭ via volo, laŭro, salvio, rosmareno, timiano) kiun vi povas ligi al prenilo de la poto por ke ĝi ne disŝutiĝu en la supo kaj vi povu facile forigi ĝin post la kuirado. Aldonu salon kaj kovru la poton. Post duonhora moderflama boligo, aldonu 2 mezgrandajn terpomojn senŝeligitajn kaj tranĉitajn kubete; se necesas, aldonu ankoraŭ bolantan buljonon aŭ akvon kaj kuiru ĝin ankoraŭ dum ĉirkaŭ dua duonhoro. Fine aldonu iomete da olivoleo.

Kikerfarunaĵo

Historio: La kikerfarunaĵo estas sala torto, tre nutra, maldika, preparita per tre simplaj kaj malriĉaj ingrediencoj: faruno el kikeroj, akvo, olivoleo, salo, pipro.
Ĝi estas tipa specialaĵo de la itala regiono „Liguria", precipe de la urbo Ĝenovo, kie ĝi estis inventita antaŭ 2 000 jaroj. En la periodo de helenoj kaj de romianoj, soldatoj kutimis pretigi miksaĵon el kikerfaruno kaj akvo, kiujn ili kuirigis per la suno aŭ sur propra ŝildo por satiĝi rapide kaj per malgranda peno. Tiu ĉi recepto pretervivis la kapitulacon de la romia imperio kaj atingis la mezepokon, kiam ĝi estis manĝata kune kun haketita cepo kaj iom da vinagro, aŭ kune kun freŝa fromaĝo. De tiu ĉi periodo estas la legendo laŭ kiu kikerfarunaĵo naskiĝis en 1284, hazarde, kiam Ĝenovo venkis Pizon dum la batalo de „Meloria". Ĉe la reveno de la batalo, ŝtormo surverŝiĝis sur la ĝenovajn ŝipojn kaj kelkaj karaveloj plenaj de oleo kaj kikerfaruno surverŝiĝis malsekiĝante per sala akvo. Pro malabundo de provizo, plejeble multe oni rekolektis kaj al la maristoj manĝigis tiun miksaĵon de kikerfaruno kaj oleo, sekiĝintan per la suno. La ĝenovanoj, kiam ili atingis la bordon, kuiris ĝin en forno kaj

atingis tiel bonan rezulton ke, por moko al la venkita urbo, ili nomis ĝin „oro de Pizo”.

Recepto: Metu en multentenan ujon aŭ aranĝu sur tablon kratere 500 gr da kikerfaruno. Verŝu malrapide 1,5 litrojn da tepida akvo (proporcio estas unu parto da faruno, 3 da akvo), miksu, sed atentu ke ne formiĝu grumeloj. Aldonu iomete da salo kaj duonglason da olivoleo. Lasu ripozi la kunmetaĵon dum 2 horoj miksante ĝin de tempo al tempo. Forprenu ŝaŭmon de la surfaco kaj verŝu la paston en rondan oleumitan rostopaton, prefere kupran, kun diametro de 38 cm por ke la pasto atingu duoncentimetran dikecon.
Baku ĝin ĉe varmega temperaturo, 240-260°C, kaj kuiru dum ĉirkaŭ 40 minutoj, ĝis ĝi iĝas sukcen-kolora kun partoj bruniĝintaj. Memoru ke ĉiu forno havas malsamajn karakterizojn, pro tio testu la realajn tempojn de kuirado de via aparato. Lasu kelkajn minutojn en la forno, poste surŝutu per pipro, tranĉu kaj „bonan apetiton”.
Se vi deziras, antaŭ ol enfornigi, surŝutu ĝin per rosmareno. Ĝi estas bongusta kune kun artiŝokoj aŭ kukurboj. Oni povas variigi la kikerfarunaĵon laŭ gustoj kaj eventoj.

La falafelo

Ĝi estas tipa plado de la araba tradicio, facile preparebla, utiligebla kiel antaŭmanĝo aŭ manĝeto. Fakte ĝi estas fritbuloj de kikeroj aŭ faboj aŭ duone kikeroj kaj duone faboj, kun spicoj.

Preparado: trempu 300 gr de la supremenciitaj sekaj legumenoj dum almenaŭ 12 horoj. Metu ilin, senakvigitajn, en miksilon, kune kun 1 cepo, 2 ajleroj, 1 kulero da raspita pano, iomete da salo kaj, se vi deziras, metu ankaŭ 2 kulerojn da haketita petroselo, iomete da pipro, 1 kulereton da kumino kaj 1 da koriandro. Muelu la tuton por havi morbidan kaj homogenan kunmetaĵon, kiun vi lasu ripozi dum ĉirkaŭ 2 horoj en la fridujo. Poste faru per ĝi



globetojn kiujn vi platigu nur iomete per la mano. Metu la globetojn en fridujon por unu horo, por ke ili konservu sian formon, sen fendiĝi. Fritu en 200 ml da olivoleo ĝis ili iĝas orkoloraj. Surtabligu ilin varmaj kune kun salato.

Humuso

Kirlu 50 gr da boligitaj kikeroj, 2 kulerojn da tahino (sezama pasto), sukon de 1 citrono, 2 ajlerojn, iomete da salo, pinĉaĵon da papriko. En la kazo se la pasto estas tro densa, aldonu eventuale iom da akvo. Kirlu kun malalta rapido ĝis vi havas sufiĉe homogenan kaj likvecan paston. Ornamu la pladon per haketita petroselo kaj 2 kuleroj da olivoleo. Bongustaj estas la falafeloj trempitaj en humuso.

Fazeoloj kun fenkolo

Trempu 500 gr da fazeoloj la antaŭan vesperon. Skulavu, salu kaj boligu ilin dum ĉirkaŭ unu horo (per premmarmito dum ĉ. 40 minutoj). Boligu aparte 1 fenkolon kaj 1 tigon da celerio, tranĉitajn pecete. Aparte fritu 1 cepon pecete tranĉitan. Miksu la fazeolojn kune kun la kuiritaj legomoj, aldonu 1 supkuleron da akvo de la boligitaj fenkolo kaj celerio kaj kuiru dum ĉirkaŭ 10 minutoj.

Kinuo - greno de inkaoj por hodiaŭa uzo

de *Roland* SCHNELL (Germanio, *esperanto@berlin.de*)



Ĉu vi scias, kio ĝi estas: kinuo? - aŭ per alia nomo: kvinoo?

Ĝi estas esperplena greno el la tempoj de la inkaoj, inda je pli vasta konateco kaj uzado. Por puŝi ĝin al niaj okuloj, la monda organizaĵo por nutrado FAO deklaris la jaron 2013 „Jaro de Kinuo" –

kaj petas la tutmondan socion aktive partopreni en la informado pri la esperplena planto el Andoj.



Ekzistas ankaŭ teamo de e-istoj, kiuj decidis kontribui al internacia diskonigo, eĉ konatigi diversajn manierojn prepari pladojn. Fine de januaro, la E-grupo de la kulturligo „Prenzlauer Berg" en Berlino per publika prezento malfermis la kinuo-jaron 2013. La partoprenantoj povis vidi mallongan filmeton kondukantan al la regionoj de Andoj, oni informis pri la pseŭdogreno kinuo, ĝia rikolto per kooperativanoj kaj ĝia utiligo kiel altvalora nutraĵo. En la unua rondo de gustumado estis ofertita kinuo en spicita plado, kiu estis volonte kaj laŭde akceptata!

Per prezento kun grafikaĵoj kaj fotoj, *Roland SCHNELL* parolis pli detale pri la historio kaj la estonteco de kinuo. Je la fino de la kunveno la partoprenantoj frandis dolĉan pladon el kinuo, kovrita per malhela kaj blanka ĉokolado. Estis multaj demandoj pri kuirteknikoj kaj pladoj, ja kuirlibroj ekzistas en diversaj naciaj lingvoj, sed ankoraŭ ne en Esperanto. La ĉeestantoj bonvenigis la proponon ornami en printempo la Zamenhof-parkon en Berlin-Lichtenberg per simbola plantado de kinuo.

Preleg-skemo de la prezento en SWF-formato:
http://www.stiftung-europaverstaendigung.de/Prelego.swf
Pri la rilatoj inter Esperanto kaj kinuo estas blogero ĉe:
http://www.ipernity.com/blog/porkido/436580
Artikoloj en Libera Folio:
http://www.liberafolio.org/Members/Agrokarbo/malfermo-de-kinuo-jaro-2013-en-berlin/

Reagoj kaj proponoj pri kunlaboro estas bonvenaj!

Luiza CAROL:

ANDA DE ANDOJ

Antaŭ tre tre longe, ĉe la piedoj de la Anda montaro, troviĝis eta vilaĝo, kie loĝis diligenta knabino. Ŝia nomo estis Anda, kaj ŝi estis paŝtistino.

Ĉiutage, Anda vekiĝis frue kaj kondukis la lamojn de la vilaĝo al paŝtejo. Ŝi scipovis melki ilin kaj purigi ilin. Kiam unu el la lamoj vundiĝis aŭ malsaniĝis, Anda flegis ĝin kaj kuracis ĝin pere de folioj, semoj, fruktoj aŭ radikoj. Tiujn kuracrimedojn instruis al ŝi la potenca sorĉistino Kinuo, la Patrino-de-Ĉiuj-Grenoj, kiu loĝis en malproksima kavo, tre alte en la montaro.

Foje, dum plenluna nokto, Granda Vesperto eniris la vilaĝon. Tiu estis malica sorĉisto, kiu aliformiĝis en vespertegon por ŝteli manĝaĵon. Senbrue, li prenis sakojn da legomoj kaj grenoj, metis ilin sur la dorson de du lamoj kaj malaperis kune kun la ŝarĝitaj bestoj. Ekde tiam, li komencis viziti la vilaĝon ĉiun plenlunan nokton, por ŝteli. Ĉiufoje, li endormigis la vilaĝanojn, tiel ke ili ne kapablis forpeli lin. Oni preparis dekojn da kaptiloj por kapti lin, sed li superruzis ĉiujn per siaj sorĉoj.



La vilaĝanoj fariĝis pli kaj pli malkontentaj. Anda estis la plej ĉagrenita el ĉiuj, ĉar ŝi amis la lamojn kaj timis pri ilia sorto. Fin-fine, Anda prenis la lamojn de la vilaĝo en la montaron. Tri tagojn ŝi marŝis kun la lamoj tra kaŝitaj sekretaj padoj, ĝis ŝi alvenis al la kavo de Kinuo.

La saĝa kaj potenca Patrino-de-Ĉiuj-Grenoj manĝigis la lamojn kaj la knabinon aŭskultante atente ties ĉi plendojn. Dum la nokto, Anda kaj la lamoj dormis, sed la sorĉistino laboris diligente. La sekvan matenon, Kinuo ŝarĝis la lamojn per sakoj da mirakla greno, kiun ŝi ĵus preparis. Anda revenis hejmen kune kun la ŝarĝitaj lamoj.

Tio okazis ĝuste dum la sezono de grenosemado, kaj la vilaĝanoj tuj eksemis la novan grenon. La Granda Vesperto daŭrigis siajn vizitojn kaj ŝtelojn sensuspekteme, ankoraŭ kelkajn monatojn. Dume, la mirakla greno donis tre rapidan rikolton kaj la vilaĝanoj komencis prepari kaĉon el ĝi. Tiu manĝaĵo igis ilin ĉiutage pli fortaj. Iun nokton, la Granda Vesperto venis por ŝteli kiel kutime, sed la vilaĝanoj fin-fine sukcesis kontraŭstari liajn sorĉojn kaj forpeli lin. Pro timo, li fariĝis pli kaj pli malgranda kaj kaŝis sin. Laŭ onidiroj, li perdis por ĉiam la kapablon sorĉi, forfuĝis el la vilaĝo kaj neniam revenis.

La miraklan grenon, la vilaĝanoj nomis „kinuo”, laŭ la nomo de la Patrino-de-Ĉiuj-Grenoj. Ĉu vi konas ĝin? Ĉu vi ŝatas ĝin?



KAĈO „ANDA”

RECEPTO PRI KAĈO „ANDA”.

Mi boligis en apartaj kaseroloj kinuon kaj florbrasikon. Mi miksis egalajn kvantojn el ili kune kun freŝa olivoleo kaj pastigis ĉion. Mi aldonis salon, karvion kaj kariofilon laŭ mia gusto. Mi garnis per kapsiko, petroselo kaj olivoj.

(Tiuj ĉi fabelo kaj recepto aperis ĉe Esperanta Retradio la 22-an de januaro 2013. La pentraĵo estas farita de Luch OFER, la filino de la verkistino, en la jaro 1991. Tiam la pentristino estis 18-jara.)

Prezento de naciaj vegetaranaj asocioj (7)

Franca Vegetara Asocio (AVF)
Intervjuis: Thomas LARGER (LR de TEVA en Francio)

EV: Ĉu vi povas prezenti vin kaj klarigi vian rolon ene de AVF (Association Végétarienne de France)? Ĉu vi estas salajrulo aŭ volontulo?

AG: Mi nomiĝas Aurélia GREFF kaj havas duoblan taskon en la asocio, unuflanke mi estas membro de la administra konsilio kaj proparolanto, aliflanke ŝarĝita pri ĝia organizado en Parizo. Mi estas salajrata, kiel ĉiuj en ĉi tiu asocio; de januaro 2012, mi malkreskigis mian laborhoraron (mi nun laboras je 80% de norma labortempo) por havi plian tempon por dediĉi al miaj militantaj agadoj ĉe AVF.



EV: Ĉu AVF estas loka aŭ nacia asocio? Kian rolon ĝi havas, kaj kiom da membroj enestas?

AG: Ĝi estas samtempe loka, nacia kaj internacia. Unue, kvankam ĝi konas grandan neegalecon en sia ĉeesto sur la franca teritorio, ĝi funkcias kun sesdeko da regionaj korespondantoj kaj volontulaj delegitoj, kiuj organizas vegetarajn piknikojn, enrestoraciajn renkontiĝojn, havas partoprenon en biologiaj foiroj, donas kuirartajn kursojn...

Ĝi ankaŭ publikigas trimonatan revuon landskale, eldonatan en 4 000 ekzempleroj, sendatan al membroj (ĉirkaŭ 3000), kaj vendatan dum foiroj kaj en biologiaj butikoj. Krome ĝi agas kiel „premgrupo”, ekz. per petskribo por ke ekvilibraj kaj variaj vegetaraj menuoj estu ĉiutage disponeblaj en kolektiva manĝoservado. AVF cetere helpas personojn, kiuj en sia vojiro al vegetaĵa nutrado ion bezonas. Internacie, ĝi enŝoviĝis en projekton pri eŭropa kunagado, kun aparte vegetaraj asocioj bazitaj en Germanujo, Belgujo, Kroatujo, Hispanujo...

EV: Kion oni devas scii pri la historio de AVF?

AG: Ĝi estas malnova asocio, kreita en 1994 (ĝi tiam nomiĝis „vegetara kuniĝo”), kaj renomiĝis „Association Végétarienne de France” en 2007. Ĝi longatempe restis sufiĉe malgranda, depende de la tempo al ĝi dediĉita de homoj, kaj kreskis samtempe kiel pli granda rekono de vegetara nutrado, kaj eksplodas kresko de biologiaj vendejoj...

EV: Ĉu estas aliaj vegetaraj organizaĵoj en Francujo?

AG: Estis „Veg'Asso”, kiu fandiĝis kun AVF en 2011. Ekzistas pluraj aliaj vegetaraj asocioj, lokaj, kiel „Veg Nord” aŭ ankaŭ „Veg Lorraine”; AVF volas labori kun aliaj asocioj, la celo estas federiĝi kaj ariĝi por pli da forteco, pli da efiko kaj aŭdigi pli efike niajn postulojn.

EV: En kiaj agadoj partoprenas AVF nuntempe? Ni aparte multe parolas pri ebla malpermeso de taŭrobatalo...

AG: Taŭroludon oni jam malpermesas en 80 elcentoj de la franca teritorio, kaj oni rekonis ĝin kiel torturagadon, krom (escepto) se ĝi situas en urbo „havanta rekonitan kaj senhaltan taŭrobatalan tradicion". AVF kunportas sian apogon al kontraŭ-taŭroludaj asocioj, kaj partoprenas en manifestacioj. De lastjare ni laboras pri apelacio ĉe la Ŝtata Konsilio kontraŭ dekreto (de la 30-a de septembro 2011) kiu devigas viandan konsumadon ĉe lernejaj manĝoservadoj. Tiu dekreto sciigas kiel devigan en ĉiuj lernejoj ĉeeston de ĉiutaga proteinhava plado por bone manĝi – proteinhavan pladon oni difinas kiel „viandon, fiŝon aŭ ovojn"; vegetalaj proteinoj tute forgesatas. Ni ankaŭ multe okupiĝas pri la kampanjo por unu vegetara tago ĉiu-semajne, kiu estas al ni prioritata, kaj preparas la semajnon pri daŭra evoluigo, kiu okazas en aprilo (de la 1-a ĝis la 7-a), antaŭpreparante agadojn bazitajn speciale sur „mediaj" kaj „sanaj" aspektoj.

EV: Ĉu vi deziras aldoni ion koncerne AVF?

AG: Tiu asocio havas amplekson tro malgrandan por lando kiu enhavas ĉirkaŭ 2 milionojn da vegetaranoj, pro tio subreprezentitajn en Francujo. Necesus pli da aliĝantoj kaj pli da solidareco por antaŭenigi vegetarismon kaj helpi homojn informiĝi kaj transiri al vegetara nutrado. Kompare, francaj ĉasantoj (kiuj estas ĉirkaŭ 1 miliono da membroj), rajtas enmiksiĝi en lernejoj por cerbumigi pri ekologio...

EV: Kion vi pensas pri Esperanto?

AG: Mi aŭdis pri tia lingvo, sed ĝin malbone konas; mi taksas la ideon [de internacia lingvo kiel interpopola proksimigilo] teorie bonega!

EV: Kiun mesaĝon vi volus aldoni por la legantoj de *Esperantista Vegetarano*?

AG: Vegetarismo estas plaĉega vivelekto, bona por bestoj, homoj kaj nia planedo. Ili ne hezitu ĝin malkovri kaj paroli pri tio ĉirkaŭ si!

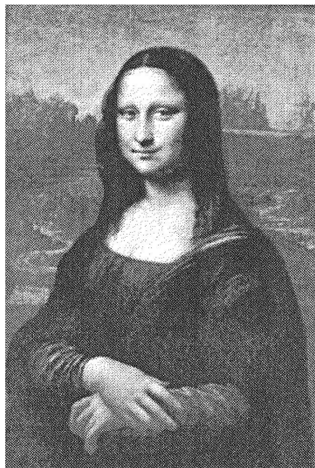
el famaj vegetaranoj

La dekalogo de Leonardo da Vinĉi por vivi sane

de *Lilia FABRETTO* kaj *Daniela QUARTIERONI* (Italio)



Leonardo da Vinĉi



Ĝokonda (t.e. Mona Liza)

Ofte kiam oni mencias la nomon de Leonardo da Vinĉi (Vinci), en la menso aperas la mistera rideto de la Ĝokonda (Gioconda), la fama bildo pentrita de Leonardo. Kutime oni ne pensas pri la vivmaniero de Leonardo kaj pri la tempo dum kiu li vivis.

Leonardo naskiĝis en la itala urbeto Vinĉi (Vinci) apud Florenco (Firenze) en la jaro 1452. Li estis pentristo, arkitekto, inĝeniero; multe li pentris kaj multe li verkis. Li estis vegetarano kaj interalie li

verkis en tiu tempo dekalogon[3] por vivi sane. – Se vi volas esti sana – diras Leonardo – sekvu ĉi tiun normon:

1 - ne manĝu kontraŭvole kaj la vespermanĝo estu malpeza;
2 - maĉu bone kaj la manĝaĵo, kiu en vin vi ricevas, estu bone kuirita kaj simple farita.
3 - Tiu, kiu drogojn prenas, ne bone sin informas:
vin detenu de kolero kaj fuĝu de malpura etoso;
4 - staru rekta post la fino de la manĝo; tagmeze ne dormu.
5 - La vino estu je bona kvalito, malmulta kaj ofta, nek ekster-manĝe nek je malplena stomako.
6 - Sen atendo iru al la necesejo kaj ne restadu longe tie;
7 - se vi ekzercas vin, tio estu per eta movo.
8 - Ne kuŝu kun la kapo malalta, surventre, kaj nokte kovru vin bone;
9 - ripozigu la kapon kaj tenu la menson gaja;
10 - fuĝu de voluptavido kaj tenu vin je la dieto.

Karoto kaj petroselo

Sukoriĉan karoton estas bonguste ronĝi. Ĝia viviga suko ne estas komparebla kun boligita morta karoto. La nuntempa homo mal-diligentas ronĝi, ĉar maŝinoj jam dispecigis por li la manĝaĵon – tiel restas nur gluti. Multe pli plezure estas manĝi karoton, kiu estas tiom bongusta, ke estas neeble ne ronĝi.

Kiel prepari dolĉan karoton?

Solvu mielon en akvo, purigu la karotojn kaj metu por kelkaj horoj en mielakvon, tiel ke ili ensorbu tiun. Ronĝu antaŭ kaj post manĝo por granda plezuro de viaj digestorganoj.

---

[3] el *Regimen Sanitatis – Codice Atlantico – F213v* – de *Leonardo da Vinci*

KIAL ESTAS NECESE RONĜI?

Pro la evoluo de la nutraĵindustrio dum la lastaj jardekoj, homoj komencis manĝi precipe rafinitan dispecigitan nutraĵon. Tiel entute forgesiĝas la ronĝado. Sed la digestado komenciĝas jam en la buŝo, se la manĝo estas bone miksita kun salivo. La manĝo miksiĝas kun salivo, se manĝante unu buŝplenon oni faras 33 maĉomovojn! Provu ne engluti jam dispecigitan manĝon dum 33 maĉmovoj! Jam dum la unuaj maĉmovoj la manĝo likviĝas kaj vole-nevole fluemas en la gorĝon.

Ronĝi solidan manĝaĵon riĉan je vitaminoj kaj mineraloj, estas por la vivo tre necese. Dum la ronĝotempo la dentkarno masaĝiĝas, tio aktivigas la sangocirkuladon en la dentkarno, ebligante plian alfluon de sango al la dentradikoj. La intensa sangocirkulado forigas el tiu korpoparto la ĵetsubstancojn. Dum fortaj makzelmovoj laboras ĉiuj muskoloj de maĉado, kio kaŭzas pli intensan sangofluon en la kapon, t.e. en la cerbon. La ronĝanto de solida kruda manĝo ne konas kapdolorojn. Dum ronĝado de vitamin- kaj mineralriĉa manĝo parto de la bezonataj substancoj ensorbiĝas jam en la buŝo tra la mukozo, kaj la freŝa suko mortigas tie aperintajn bakteriojn. Precipe devus ronĝi sciencistoj kaj studantoj, se evidentiĝas malfortiĝo de memoro, kaj infanoj kaj tiuj, kiuj ne volas ekkoni dentborilon.

La ronĝado bonefikas pro sia kuraca povo antaŭ ĉio al la digestorganoj, ĉar la salivita manĝo ne difektas la parieton de la stomako kaj intesto. La suferantoj de stomaka kataro aŭ ulceroj povus peni kuraci siajn malsanojn per ronĝado. Ankaŭ la mallakso ĉesas per ĝustaj manĝomanieroj, el kiuj unu estas zorga maĉado.

Resumi la utilecon de maĉado ni povas jene:

a) sanaj dentoj
b) manko de kapdoloroj
c) pliboniĝo de memoro
ĉ) kuraco de digestorganoj
d) plisaniĝo de ĉiuj internaj organoj

La avantaĝo de krudmanĝaĵo antaŭ la kuirita estas la ekzisto de enzimoj. La folipetroselo estas ofte uzata preskaŭ en la tuta Eŭropo. Ĝi meritas grandan respekton pro siaj kuracaj ecoj. Ĝi entenas ĝis 0,08% da eteraj oleoj. En la folioj troviĝas karoteno kaj C-vitamino (200-350 mg %). Laŭ la specialistoj, 20 gr da folioj kontentigas por unu homo la tagan bezonon de C-vitamino.

Petroselo helpas al la digestado, likvidas mallakson kaj neŭtraligas gasojn en la intestoj. Oni povas ronĝi la petroselo-radikon kune kun karoto. Ekstere oni uzas ĝian sukon por forigi lentugojn kaj haŭtmakulojn. La folioj de petroselo surmeteblas al kul-vundoj aŭ al abel-pikoj. Ekde printempo ĝis aŭtuno petroselo devus esti parto de ĉiu salato. Vintre oni povas teni petroselon en kestoj (planti kun radikoj en keston de sablo.) Ĝi bone konserviĝas ankaŭ en bedo kaj ĝia herbo preneblas tie jam fruprintempe.

Jen kelkaj bonaj petroselaj salato-receptoj:

PETROSELA
- 4 partoj de florbrasiko
- 3 partoj da petrosela herbo
- 1 parto da aneto
- 2 partoj da freŝa kukumo

NIGRARIBA
- 4 partoj da petrosela herbo
- 3 partoj da floroj kaj junfolioj de nigra ribo
- 1 parto da aneto
- 1 parto da frambofloroj
- 1 parto da floroj de ruĝa ribo

EGOPODIA
- 4 partoj da egopodio
- 4 partoj da petrosela herbo
- 1 parto da ŝenoprazo
- 1 parto da ursa cepo

Dispecigu la ingrediencojn kaj miksu kun plant-oleo. La salato estas tre spica. Nur printempe, kiam la plantoj estas tre sukaj, ĉiuj povas

manĝi ĝin. Poste la plantoj fariĝas akragustaj (spicaj) kaj okaze de kolecestito oni ne manĝu ĝin.

(Aperis en la SANIGA MENUO de Kristina-Maria LUITE, Estonio)

Bonan ronĝadon mi deziras al ĉiuj legantoj!

Tradukis: Júlia SIGMOND (Rumanio)

Sanfavoraj nutraĵoj kaj korpaj ekzercoj helpas al prevento de kancero

de Nathan RODRIGUES (Brazilo)

San-Paŭlo, Brazilo — Kancero estas la plej granda kaŭzo de morto pro malsanoj en la mondo, laŭ studoj de Monda Organizo pri Sano (MOS). Datumoj de la Organizo konfirmas, ke ĉirkaŭ 30% el la okazoj pri kancero rilatas faktorojn preventeblajn.

Malgraŭ tio, ke kancero asociiĝas al genetika antaŭkondiĉo, aliaj aspektoj rilatas kun ĝia estiĝo, kiel fumado, alkoholo, mensa streĉit-eco kaj sidemo. Kaj ĝuste nutrado meritas ĉiajn zorgojn. Malbonaj kutimoj rilate manĝadon povas rezultigi gravajn sanproblemojn, kiel tropezeco, kaj ili estas determinantoj por la disvolvo de la malsano.

La kancero-sinsekvoj, ligitaj al nutrado, konstateblas ĉefe en troa konsumo de grasoj, kiel tiu saturita kaj tiu nesaturita (transa grasacido). La unua tipo troveblas en besto-devenaj produktoj, kiel ruĝaj kaj blankaj viandoj aŭ en krudaj derivaĵoj, kaj ĝia ĉiutaga konsumo ne devus superi 20 gramojn. Kontraŭe ĝi pli kreskigos la malbonan kolesterolon, kies tavoliĝo ĉirkaŭ la arterioj plioftigas riskojn rilate disvolvon de koraj problemoj. Koncerne nesaturitan grason, ĝi estiĝas per kemia procezo, nome hidrogenigo, per kiu vegetaĵaj oleoj aliiĝas al transaj grasacidoj troveblaj en produktoj kiel frititaj terpomoj, glaciaĵo aŭ hastmanĝo. Se pli ol 2 gramoj estas

konsumataj ĉiutage, ĝi favoras al malpliigo de bona kolesterolo kaj al pliigo de malbona kolesterolo.

Aliaj nutraĵoj kiuj meritas specialan atenton estas tiuj industrie preparitaj. Ili okupas spacon pli kaj pli grandan sur la bretaroj de superbazaroj kaj en hejmaj provizoŝrankoj pro sia praktikeco. Temas pri produktoj prete-kuiritaj aŭ preskaŭ-kuiritaj kaj la longa validodato faciligas ilian konservadon. Sed ĝuste en tiu facileco kuŝas la vera kaptilo de tiuj manĝaĵoj. Ĉar ili portas multajn kemiajn aldonaĵojn, inter kiuj koloriloj, aromoj kaj konserviloj, ilia ofta konsumo malbonfaras al la sano.

La konsumo de tiuj manĝoj plus la manko de esencaj nutrelementoj en la organismo rezultigas nutran malekvilibron kaj plialtigas la riskojn por disvolvo de iu kancero. Tial estas rekomendinda la konsumo de manĝoj riĉaj je vitamino C, kiel citrusaj fruktoj, kaj vitamino E, trovebla ekzemple en oleoj, grajnoj kaj nuksoj. Tiuj flavaj nutraĵoj, kiel kukurbo, karoto, papajo kaj mango, konsistigas la grupon de beta-karoteno, kiu helpas ne nur limigi la riskon pri kancero, sed ankaŭ la korvaskulajn problemojn.

Por viroj, tomato estas nutraĵo nemalhavebla en la manĝadoj. Studoj montras, ke likopeno[4], kaŭzanto de la frukto-ruĝiĝo, limigas la eblon de prostata kancero. Rilate virinojn, la ĉeesto de flavonoidoj, prenitaj el natura vinbero-suko, kaj de izoflavonoidoj, troveblaj en sojo, kaj ankaŭ en la organismo, limigas la riskojn pri mamkancero, ĉar ili havas estrogenan filtrilon. Zorgu pri via sano per bona nutrado kaj praktiko de regulaj korpaj ekzercoj. Kiam vi sentos ian ajn simptomon, vizitu kuraciston.

Esperantigita de Joseo TENORJO. Revizio de Maria A. DA SILVA

(el: http://www.boavontade.com/inc/interno.php?cm=84050&cs=5&ci=6)

---

[4]Likopeno estas helruĝa karotenoido kiu troviĝas i.a. en tomato kaj aliaj ruĝaj fruktoj, kiel rozofruktoj. Tamen la plej granda koncentriĝo de likopeno ne estas en tomato sed en akvomelono (Vikipedio) – NdlR

El "Metronews"
11 IV 2012

Esperantigis
Daniela Quartieroni, Italio

Konfuzita











Ajlo kaj citrono kontraŭ aterosklerozo

Se la cerbaj angioj kaj koronariaj arterioj mallarĝiĝas, se ni suferas pro arteriosklerozo aŭ en aliaj korpopartoj aperos sklerozo, ni trinku ĉiutage glaseton da esenco el la sekva „kombinaĵo”:

- **30 grandaj bulberoj da ajlo, kiu ne enhavas kemiaĵojn**
- **5 citronoj**

PRETIGO: La bulberojn ni purigas kaj diserigas. La citronojn, kune kun la ŝeloj, ni tranĉas kaj kun la ajloj per miksil-aparato muelas. Ni varmigas 1,1 litron da akvo, kiam ĝi estas sufiĉe varma, ni verŝas la mason el la miksilo en la varman akvon kaj ni varmigas ĝin ĝis la unua bolo. NE ESTAS PERMESATE PLU KUIRI!!!
Poste iomete ni malvarmigas ĝin, filtras kaj verŝas ĝin en botelon, kaj konservas ĝin en fridujo. Trinku ĉiutage antaŭ aŭ post la ĉefmanĝado glaseton de tiu likvaĵo.
Post 3-semajna trinkado oni jam povas senti la regeneriĝon de la tuta korpo. La aterosklerozo, kaj ĝiaj sekvoj (kiel ekz. la malboniĝo de la vid- kaj aŭdkapablo) eĉ povas malaperi. Post 3-semajna terapio, ni havu 8-tagan paŭzon. Poste la terapio estas ripetebla. Fine de tio nia korpo estas protektata kontraŭ sklerozo dum unu jaro. Tiun malmultekostan, sendanĝeran traktadon ni ripetu ĉiujare. Danke al la citrono, la malagrablan odoron de la ajlo neniu flaros, tiel ni kuraĝe povas iri al la societo. Tamen, en nia korpo la sanigaj efikoj de la citrono kaj la ajlo plene funkcios. La homoj suferantaj pri sklerozo povas denove dormi, ĉar la sklerozo, kiu ĝis nun kaŭzis dolorojn kaj dormperturbojn, malaperos el la angioj kaj ostoj.
Estas ofta sperto, ke la planitaj koro-operacioj ne okazas post tiu ĉi terapio, ĉar la nivelo de la sangograso, kolesterolo kaj la grado de la aterosklerozo reduktiĝas. La ajlo helpas ankaŭ al la preventado de dentomalsaniĝoj.

SEKRETA KURACEFIKO: ĝi efike grandigas la seksajn kapablojn de la maljuniĝantaj viroj.

El la hungara tradukis: Georgo Flender (Hungario)

Alternativa Semajno en Greziljono 20-27 julio 2013

Ĉi-jare okazos la *Alternativa Semajno* (ankaŭ nomata Alternativa Mojosejo), kiel pasintjare, en Greziljono, Francio. La datoj kiujn la aliaj administrantoj elektis estas plej netaŭgaj, ĉar la aranĝo okazos dum la UEA-Kongreso kaj ĵus antaŭ la SAT-Kongreso, sed espereble kamaradoj deziros veni, ĉar jam formiĝis bona grupo de samideanoj.
Ni pritraktos diversajn temojn pri ekologio, alternativa vivo, kaj okazos kursoj de E-o kaj diversaj aktivaĵoj (verŝajne ni skipe realigos sunajn fornojn kaj/aŭ ornamadon de lokoj en la Kastelo).
Mi speciale deziras inviti vin partopreni kaj celebri, ĉar ĉi-jare ni sukcesis ĉesigi ĉasadon de bestoj sur la bieno de la Kastelo, krome ni sukcesis proponi „vegetarajn manĝojn" (kvankam karno-fanatikuloj povos fari specialan peton). Nu, tamen ni bezonas la partoprenon de la plimulto, ĉar tio signifos al greziljonanoj, ke oni ja povas organizi tiajn veg(etar)anajn eventojn, proponi staĝojn pli ekologiajn kaj pli etikajn. Male, malgranda rezulto signifus, ke la administrantoj verŝajne ne daŭrigos la sperton, ke eble la Kastelo akceptos denove ĉasistojn sur la bieno, kaj malfaciligos al staĝantoj manĝi etike.
Mi plej certe ne deziras kulpigi iun ajn, kaj bone komprenas ke homoj loĝas for aŭ ne havas monon por vojaĝi aŭ partopreni. Nu, fakte estas tute alia, kaj ekzistas (almenaŭ!) 3 alternativaj manieroj stimuli nian komunan agadon en e-istaj lokoj kiel Greziljono:
– reagi per mesaĝo al la aliaj estroj de la Kastelo, por apogi spirite
– apogi per kreo de aktivaĵoj, ekzemple fari prelegojn pere de Skype, aŭ sendi ideojn pri aktivaĵoj alternativaj, kiujn ni povos fari en la Kastelo, kaj kiujn ni priraportos poste, resume apogi mense
– jes ja venu, eble profitu la helpon de la Veg(etar)ana Solidara Fonduso (nun: 500 euroj), kiun ni kreis por helpi al membroj de TEVA kaj de SAT-Vegetara Sekcio vojaĝi ĝis Greziljono (kontaktu min). Al tiuj kiuj havas monon por enmeti en la Fonduson, eblas fari donacojn. Notu, ke mi organizos kunveturadon laŭ eblo por faciligi veni ĝis la Kastelo. Tio estas: apogi fizike.
Ligilo por pli da informoj: *gresillon.org/s3*

Ŝtonĉjo (Pierre SOUBOUROU) (*pierre.soubourou@gmail.com)*

La rezultoj de nia fotokonkurso

En *Esperantista Vegetarano* 2012/1 aperis invito al la TEVA-anoj partopreni en la „**Konkurso pri Beleco… de la Naturo**” kaj sendi po unu foton al la redaktejo de EV ĝis la 25-a de septembro 2012. Ĉiuj TEVA-anoj rajtis voĉdoni ĝis la 31-a de marto 2013, ankaŭ la aŭtoroj de la fotoj, kiuj kompreneble ne voĉdonis por la propra foto.

Sume venis 18 voĉoj (9 papere, 9 rete). Jen la nomoj de voĉdonintoj en alfabeta vicordo: *Agnes Buist (GB), Luiza Carol (IL), Enrico Cecchetto (IT), Elisabeth Eisenegger (CH), Lilia Fabretto (IT), Vera Fabretto (IT), Christopher Fettes (IE), György Flender (HU), Filippo Franceschi (IT), Heidi Goes (BE), Arja Kuhanen (FI), Francesco Maurelli (IT), Chamberline Nguefack (CM), Pier Vittorio Orlandini (IT), Daniela Quartieroni (IT), Valentin Puŝkarjov (RU), Júlia Sigmond (RO), Madeleine Wulffson (IT)*.

La redaktoro kaj la sekretario kontrolis la voĉdonilojn kaj konstatis, ke ĉiuj voĉdonoj estas validaj. Do, jen la fina rezulto:

1-a loko: ’Kata paradizo’ (8 voĉoj). Fotis: *Filomena CANZANO* (Italio)

2-a loko: ’Lilioj’ (6 voĉoj). Fotis: *Agnes BUIST* (Britio)

3-a loko: ’Ŝpruco’ (4 voĉoj). Fotis: *Vera FABRETTO* (Italio)

La plej voĉdonita foto, ’Kata paradizo’ de *Filomena CANZANO* aperas en la nuna numero, ’Lilioj’ de *Agnes BUIST* aperos en EV 2013/2. Koran dankon al ĉiuj fotintoj, voĉdonintoj kaj ankaŭ al *Lilia FABRETTO*, kiu iniciatis kaj finance subtenis la konkurson.

Jozefo NÉMETH, redaktoro

Humuraĵoj de Imre SZABÓ (HU)

Tri kristanoj vojaĝas per aŭtomobilo, ili karambolas, ili ĉiuj tri mortas. En la ĉielo Sankta Petro akceptas ilin demandante:

– Antaŭ ol ni decidos pri via sorto, diru, kion vi deziras, ke la homoj diru pri vi ĉe la entombigo?

– Mi deziras, ke la homoj diru: li estis bona edzo, bona patro, bona kuracisto – tiel respondas la unua viro.

– Mi volas, ke ili diru: li estis bona edzo, bona patro, bona instruisto -- tiel la dua.
Respondas la tria:
– Kaj al mi tre plaĉus, se ili dirus: „Vidu, li moviĝis!”

***

Du rozoj interparolas:
– Ĉu vi amas min Rozinjo?
– Mi amas vin Rozaĉjo.
– Do ni voku abelon, ĉu?

***

La fiŝhokisto kaptas grasan karpon.
– Mi portos vin hejmen por vespermanĝi! – li ekĝojas.
– Mi faras sveltigan terapion – respondas la karpo. – Ni iru prefere en kinejon!

Mallongaj informoj pri pagoj al TEVA:

Kiom?

La kutima kotizo estas 20€, sed homoj kiuj ne povas tion pagi, povas pagi 15, 10 aŭ 5€. Homoj kiuj tute ne povas pagi, sciigu tion, aŭ ne plu estos konsiderataj membroj. Dumviva membreco estas rekomendata kaj kostas 500 eŭrojn.

Kiam?

Plej facilas pagi fine de la jaro por la venonta kalendara jaro. Sed plej malfrue pagu en februaro de la koncerna jaro.

Kien?

Kelkaj Landaj Reprezentantoj havas propran konton, kiu aperas en nia retejo. Vi ankaŭ povas informiĝi pri ĝi ĉe via Landa Reprezentanto aŭ la Sekretario. En aliaj landoj, aŭ se vi tion preferas, oni povas pagi al la konto de TEVA ĉe UEA: *teva-h*. Klarigoj pri tio kiel pagi al UEA aperas en *http://uea.org/alighoj/pag_manieroj.html* kaj en la Jarlibro de UEA.
Kiel ajn oni pagas, oni sciigu pri la pago kaj membriĝo al la Landa Reprezentanto KAJ al la TEVA-Sekretario, sciigante siajn nomon kaj adreson.

ESTRARO DE TEVA – 2013

PREZIDANTO	S-ano Christopher FETTES, bloomfettes@eircom.net Bloomville House, Geashill, Co. Offaly	Eire - Ireland
VICPREZIDANTOJ	S-ano Francesco MAURELLI, fran.mau@gmail.com 13/7 Murrayburn Grove, EH14 2PG, EDINBURGH,	Scotland, United Kingdom,
	S-ano József NÉMETH, jozefo.nemeth@gmail.com HU-8531 - IHÁSZ - Fő u. 41/5	Magyarország
ĜENERALA SEKRETARIO kaj KASISTO	S-anino Heidi GOES, heidi.goes@gmail.com (vidu malsupre ĉe la sekretariejo)	

LANDAJ REPREZENTANTOJ

ARGENTINO	S-ano Roberto SARTOR, Beruti 2792 3° 9 - C 1425 BBF BUENOS AIRES, rosardek@fibertel.com.ar	Argentina
BELGIO	S-anino Heidi GOES (*vidu malsupre ĉe la sekretariejo*)	
BRAZILO	S-ano Onei BORACINI, Rua Natália Tebar 199, São Francisco-BR-15086-140-SÃO JOSE DO RIO PRETO-SP boracini@yahoo.com.br	Brasil
DANIO	S-ano Ejnar R. HJORTH, Christiansgade 38, 2, DK-9000 AALBORG ejnarhjorth@mac.com	Danmark
FRANCIO	S-ano Thomas LARGER, 2 rue du verger, FR-56 460 LIZIO, thomas.larger@orange.fr	France
HUNGARIO	S-ano József NÉMETH (*vidu supre*)	
IRANO	S-ano S. N. MOZAFARI BALUCHI, snmozaffari@yahoo.com	Iran
IRLANDO	S-ano Christopher FETTES (*vidu supre*)	
ISRAELO	S-anino Luiza CAROL, POB 1083, IL-29000 KIRIAT-YAM, luizac@012.net.il	Israel
ITALIO	S-anino Lilia FABRETTO, Via Pietro Cartoni, 12/12, IT-00152 ROMA, centro.p@virgilio.it	Italia
JAPANIO	S-ano SAITO Yoshinori, Iizuka 2-2-10-507, Kawaguchi - - SAITAMA, 332-0023 JP. vendredo@nifty.com	Nippon
KAMERUNIO	S-anino Chamberline NGUEFACK ZEDONG, nzchamberline2000@yahoo.fr,	Republique du Cameroun
NEDERLANDO	S-ano Rob MOERBEEK, Zwaansmeerstraat 48, NL - 1946 AE BEVERWIJK, moerbeekr@gmail.com	Nederland
NORVEGIO	S-ano Bjørn K. ØYEN, Inkognito Terrasse 1 B, NO-0256 OSLO bjorn-oyen@c2i.net	Norge
PAKISTANO	S-ano S.A. FARANI, House n-ro K-18, Machine Mohalla N-ro 3, PK - JHELUM, saeedfarani@hotmail.com	Pakistan
RUMANIO	S-anino Júlia SIGMOND, Str. Vlahuţă 7/6. RO-400310 CLUJ-NAPOCA, jjjusi@gmail.com	România
RUSIO	S-ino Irina MIRONOVA, Leninskij pr. 144/5-22. RU-119526 MOSKVA mir_paco@mail.ru	Rossija
SLOVAKIO	S-ano Stano MARČEK, Zvolenská 15/21, SK-036 01 MARTIN stano.marcek@gmail.com	Slovensko
SVEDIO	S-ano Jarl HAMMARBERG, Illergatan 1 SE-42671 VÄSTRA FRÖLUNDA jarlo@tele2.se	Sverige
SVISLANDO	S-anino Elisabeth EISENEGGER, Saumackerstrasse 59 - CH-8032 ZÜRICH, eeisenegger@bluewin.ch	Helvetia

Ĝenerala Sekretariejo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio (TEVA) ĉe:
Heidi GOES, Assebroeklaan 2, BE-8310 BRUGGE, Belgio
Telefono: +32 50 675178 – Elektronika poŝto: teva@ivu.org
Nia retejo: www.ivu.org/teva